

Развивающее мероприятие в рамках Недели психологии «День Задоринки».

*Данилова Е.В., педагог-психолог
МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3
им. генерала А.И. Елагина»*

В жизни каждого человека имеют большое значение эмоциональный комфорт, душевное спокойствие, положительные эмоции. Учащиеся школы ежедневно встречаются с разными факторами тревожности и стресса, которые влияют на их настроение и здоровье. Это отметки, самостоятельные и контрольные работы, ответы домашних заданий. Уже в начальных классах у ребят снижается активность, повышается тревожность, они быстро устают и в школу идут с неохотой.

Учёными доказано, что чрезмерное увлечение детей компьютерными играми, гаджетам тоже влияет на их эмоциональное состояние, на умение и желание общаться друг с другом. Существуют разные техники сохранения психоэмоционального здоровья. Одним из способов сохранения положительных эмоций и здоровья младших школьников является юмор и смех. Юмор помогает сохранять хорошее настроение, заряжает оптимизмом. Чтобы было смешно, должно происходить что-то необычное, весёлое, интересное.

В рамках «Недели психологии», которая проходит в нашей школе в апреле, мы провели для учащихся начальных классов развивающее мероприятие «День Задоринки», которое направлено на сохранение психоэмоционального здоровья младших школьников и профилактику школьной тревожности и стресса.

Задачи мероприятия:

- снизить тревожность и усталость у учащихся в период подготовки к урокам и к контрольным работам;
- сформировать положительные чувства и эмоции у детей через улыбку, познакомить учащихся с влиянием юмора и смеха на самочувствие человека;
- развить духовно-нравственные качества личности;
- создать психологическую комфортную обстановку для творческого самовыражения учащихся.

Разрабатывается план развивающего мероприятия, который включает в себя проведение зарядки, игр, соревнований, конкурсов, классного часа. Мероприятие разбито на блоки – этапы. Ребята знакомятся с Всемирным праздником «День смеха», который отмечается в России 1 апреля. На классном часе учащиеся узнают об истории «Дня смеха» и о том, как он проходит в разных странах. Дети узнают, что во время этого праздника принято разыгрывать друзей и знакомых или просто подшучивать над ними. В этот день принято веселиться и разыгрывать родных, друзей, близких. В России в этот день люди устраивают день смеха и подшучивают друг над другом, разыгрывают. Ребятам рассказывают несколько коротких шуток и знакомят с правилами и способами снятия тревожности и объясняют, что шутки должны быть добрыми и безобидными.

В школе в этот день оформляется школьный коридор. Размещаются плакаты с весёлыми шутками и плакат, где ребята оставляют свои впечатления о мероприятии.

Этапы работы: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап. Оформление школы. Подготовка оборудования (бумага, карандаши, воздушные шары, фломастеры, спортивный инвентарь, аудиозаписи и др.)

1. На дверях каждого кабинета прикреплены таблички с названиями классов «Смешинки», «Хохотушки», «Юморинки», «Шутилки».

2. В школьных коридорах в зонах отдыха размещены плакаты со смешными пожеланиями.

3. В учебных кабинетах размещены плакаты с правилами дня «Правила «День Задоринки».

Основной этап. Утро начинается с весёлой зарядки. Первая перемена «Забавная». Ребята участвуют в конкурсах и играх. Вторая перемена «Смешинка». Ребята отгадывают

весёлые загадки, ребусы, участвуют в смешных викторинах. Третья перемена «Спорт-апрелька». Ребята проверяют свои физические качества и участвуют в спортивных конкурсах. В течение дня работает «Весёлая почта» и ребята могут отправить своим друзьям смешное послание с пожеланием. В конце дня каждому школьнику мы вручаем апельсин – фрукт радости и хорошего настроения.

**План проведения развивающего мероприятия «День Задоринки»
1-4 классы**

№	Название мероприятия	Класс	Место и время проведения
1	Встреча учащихся	1-4 классы	вестибюль школы
2	Утренняя зарядка «Бодрячок»	1-4 классы (школьный двор)	кабинеты
3	Классный час «О празднике «1 апреля – День смеха»	1-4 классы	кабинеты (перед 1 уроком)
4	1 перемена «Забавная»: - конкурс «Закаляка» - конкурс «Забава» - конкурс «Кто быстрее?»	1- 4классы	школьный коридор, (школьный двор)
5	2 перемена «Смешинка»: - конкурс загадок - игра «Весёлые мартышки» - игра «Найди себе пару» - конкурс «Несмеяна» - игра «Вопросы-ответы»	1-2 классы 3-4 классы	школьный коридор, (школьный двор)
6	3 перемена «Спорт-апрелька»: - конкурс «Щёголь» - конкурс автолюбителей - конкурс «Угадайка» - конкурс «Меткий стрелок» - конкурс «Гонка мячей» - эстафета «Коромысло» - эстафета «Скороходы» - конкурс «Собери предложение» Подведение итогов. Награждение.	1-4 классы	спортзал (спортплощадка)
7	Подведение итогов дня. Песня «Улыбка». Вручение апельсинов	1-4 классы	школьный двор

Заключительный этап: награждение победителей и участников мероприятия. Исполнение песни «Улыбка». Вручение апельсина каждому учащемуся начальной школы.

Проведя мероприятие мы отметили, что у детей формируется уверенность в себе, дети учатся дружить. Такое мероприятие создаёт хорошее настроение, даёт позитивный настрой. Это мероприятие имеет практическую направленность и его можно провести с учащимися не только 1 апреля, но и в летнем пришкольном лагере дневного пребывания.

Юмор помогает найти что-то положительное в любой ситуации, он служит своего рода защитой от всякого рода неприятностей и помогает сохранить психологическое здоровье детей и взрослых.